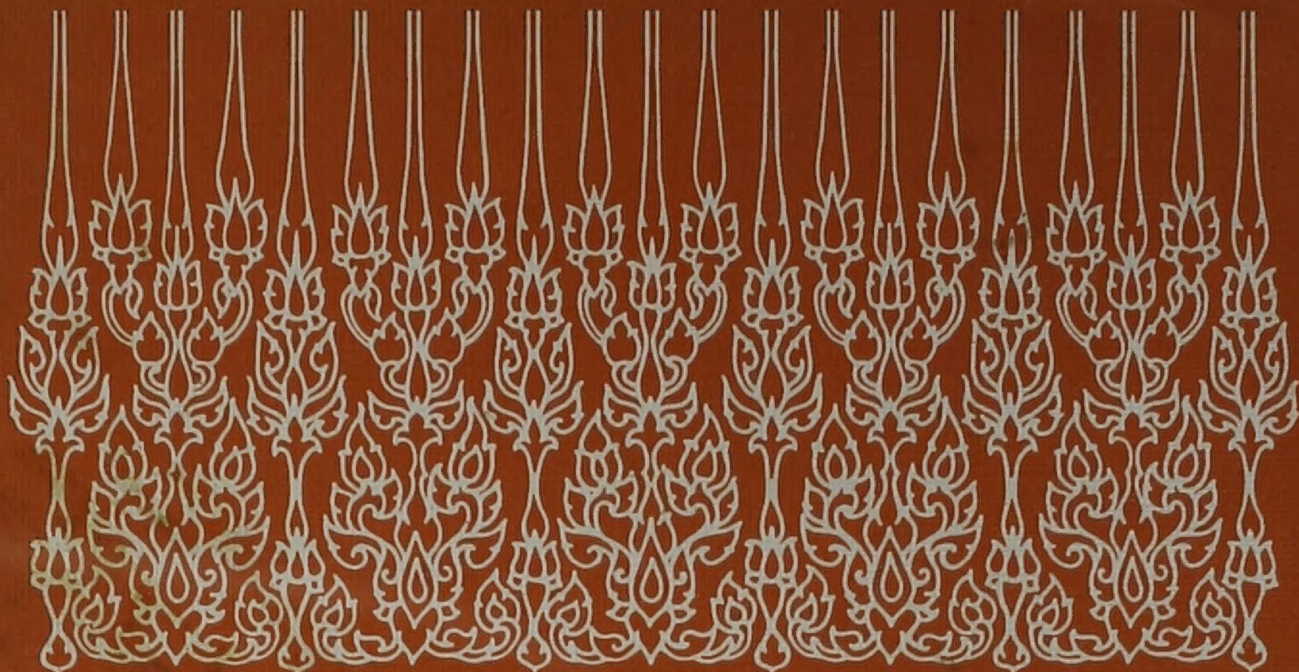


บ่วงจิต



ธรรมบรรยายของ สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)



คำนำ



วันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๒๖ ได้มีการบำเพ็ญกุศลเช่นเคย

วันที่ ๒ มีใส่บาตรพระภิกษุสามเณรทั้งวัดบวรนิเวศวิหาร ที่บริเวณหน้าพระอุโบสถคณะรังษี

วันที่ ๓ ถวายภัตตาหารเพลภิกษุสามเณรทั้งวัดบวรนิเวศวิหาร

ปล่อยสัตว์น้ำ และสัตว์ใหญ่ เช่นวัวควาย ทั้งนี้ด้วยมีผู้มีเมตตากรุณาศรัทธาจัดหามาทั้งหมด

ศาสตราจารย์บังอร สว่างวโรรส และ "ชวนพิมพ์" ได้พิมพ์หนังสือ "บ่วงจิต" ให้แจกเป็นการให้ธรรม

นางสงวนศรี กมลนาวิน พิมพ์ "แสงส่องใจ" ให้แจกด้วยอีกเล่มหนึ่ง

อนึ่ง ในโอกาสนี้ คุณหญิงตุ่น โกศัลวิตร ได้มีศรัทธาถวายตึกที่พักอยู่ในปัจจุบัน

ขอถวายพระราชกุศล ถวายพระกุศล ถวายพระพร และอำนวยพรอนุโมทนาทุกพระองค์ทุกท่านผู้ทรงมีพระเมตตามีเมตตาศรัทธาร่วมบำเพ็ญกุศลในทางต่าง ๆ ดังกล่าว และที่ช่วยในกิจทั้งปวง

ธาตุ จิรํ สตํ ธมฺโม ธมฺมทฺธรา จ ปุคฺคลา
สงฺโฆ โหตุ สมคฺคโว อตฺถาย จ หิตาย จ

ขอธรรมของสัตบุรุษทั้งหลายจงดำรงอยู่นาน และบุคคล

ทั้งหลายที่ทรงธรรมจงดำรงอยู่นาน ขอพระสงฆ์จงเป็นผู้พร้อมเพรียงกัน เพื่อประโยชน์และผู้เกื้อกูล

อมฺเห รกฺขตุ สทธมฺโม สพฺเพปิ ธมฺมจาริโน

วุฑฺฒึ สมฺปาปุเณยฺยาม ธมฺเม อริยปฺปเวทิเต

ขอพระสัทธรรมจงรักษาเราทั้งหลาย ผู้ประพฤติธรรม แม้ทั้งปวง ขอเราทั้งหลายจงถึงความเจริญในธรรมที่พระอริยเจ้าแสดงแล้ว.

ญ.ส.

๓ ตุลาคม ๒๕๒๖



ธรรมบรรยายของสมเด็จพระญาณสังวร
ในการอบรมกรรมฐาน
เรื่อง
บ่วงจิต

ณ สว. ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๒๖



บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านตั้งใจนอบน้อมนมัสการพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตั้งใจถึงพระองค์พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล ทำสมาธิในการฟัง เพื่อให้ได้ปัญญาในธรรม

ธรรมนั้นแบ่งเป็น ๒ คือ สัจจธรรม ธรรมที่เป็นความสัตย์ความจริง และศาสนธรรม ธรรมที่เป็นคำสั่งสอน พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้สัจจธรรม ธรรมที่เป็นความสัตย์ความจริง ดังที่ได้แสดงไว้ในปฐมเทศนาก็คืออริยสัจทั้ง ๔ อันได้แก่อริยสัจ ความสัตย์ความจริงที่พระอริยะพึงรู้หรือที่ทำผู้รู้ให้เป็นพระอริยะ หรือที่พูดกันง่าย ๆ ว่าสัจจะที่เป็นอริยะคือประเสริฐหมายถึงจริงแท้ อันได้แก่ทุกข์ ทุกขสมุทัย เหตุเกิดทุกข์ ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ และมรรคทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ แล้วก็ทรงแสดงสั่งสอน คำสั่งสอน

ของพระองค์ก็สั่งสอนในสัจจธรรมที่ทรงตรัสรู้นั้นเอง เรียกว่า ศาสนหรือศาสนา ทีแปลกันว่าคำสั่งสอน เพราะคำสั่งสอนแสดงสัจจธรรม ฉะนั้น จึงเป็นธรรมขึ้นอีกเรียกว่า ศาสนธรรม ธรรมคือคำสั่งสอน ศาสนธรรม ธรรมคือคำสั่งสอนนี้ เพราะเป็นคำสั่งสอนที่แสดงสัจจธรรม ธรรมที่เป็นความสัตย์ความจริง จึงเป็นอมตวาจา วาจาที่ไม่ตาย เป็นวาจาที่ดำรงอยู่ ดำรงความสัตย์ความจริงอยู่ทุกกาลสมัย และศาสนธรรมของพระองค์นั้นได้ตรัสเอาไว้ว่า พระองค์ทรงแสดงเพื่อความรู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น ทรงแสดงธรรมมีเหตุอันผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ ทรงแสดงธรรมมีปาฏิหาริย์ อันหมายถึงว่ากำจัดข้าศึกคือกิเลสได้จริง สมจริงตามที่ทรงสั่งสอน เป็นข้อที่ใคร ๆ จะเปลี่ยนแปลงมิได้ เป็นข้อที่งดงามในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง งดงามในที่สุด แสดงพรหม-จรรย์คือศาสนา อันหมายถึงทั้งที่เป็นคำสั่งสอน ทั้งที่เป็นการปฏิบัติทั้งที่เป็นผลของการปฏิบัติ ที่บริสุทธิ์คือไม่มีผิดพลาด ถูกต้องทั้งหมดที่บริบูรณ์คือไม่มีบกพร่อง สมบูรณ์ทั้งหมดพร้อมทั้งอรรถคือเนื้อความ พร้อมทั้งพยัญชนะคือถ้อยคำ อันรวมเข้าในคำว่า งดงามในเบื้องต้น ในท่ามกลางและในที่สุดนั้น

อนึ่ง แม้ว่าจะเป็นความสัตย์ความจริง แต่เมื่อไม่เป็นประโยชน์ก็ไม่ตรัสแสดง ทั้งเมื่อไม่ถึงกาลที่จะควรแสดงก็ไม่ตรัสแสดง ต้องเป็นความสัตย์ความจริงด้วย เป็นประโยชน์ด้วย และต้องด้วยกาละคือกาลเวลา หรือเรียกรวมว่าต้องด้วยกาลเทศะจึงจะตรัสแสดง

เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า ธรรมที่ทรงสั่งสอนเป็นสัจจะคือเป็นความสัตย์ความจริงที่เป็นประโยชน์ และเป็นธรรมคือเป็นความจริงด้วยและเป็นความถูกต้องด้วย ฉะนั้น พุทธศาสนาจึงเป็นข้อที่สมควรที่จะสดับตรับฟัง สมควรที่จะได้พิจารณาไตร่ตรองให้มีความเข้าใจและสมควรที่จะรับมาปฏิบัติ เมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว ก็จะบรรลุถึงประโยชน์ที่เป็นทิฏฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์ปัจจุบันบ้าง สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์ภายหน้าบ้าง ปรมัตถะ ประโยชน์ที่เป็นอย่างยิ่งบ้าง ซึ่งเป็นส่วนผล และทั้งได้ชื่อว่าประพฤติธรรมที่ควรประพฤติเพราะเป็นความสัตย์ความจริง เป็นความถูกต้อง อันจะเป็นเหตุให้ประสบประโยชน์ดั่งที่ตั้งใจจะได้จะถึง นี้แหละคือตัวปาฏิหาริย์ของธรรมที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

แต่ในการที่จะรับมาปฏิบัติก็จำเป็นที่จะต้องอาศัยความเป็นผู้มีศรัทธาในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และปัญญาคือความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องในธรรมที่ทรงสั่งสอนนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้ การปฏิบัติจึงจะเรียกว่าเป็นธรรมานุธรรมปฏิบัติ คือปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมถ้าหากว่าปฏิบัติไม่สมควรแก่ธรรม แต่ไปปฏิบัติให้ผิดไปตามโลก อันหมายถึงบุคคลทั้งหลายส่วนใหญ่ในโลก หรือว่าให้ผิดไปตามความเห็นผิดของตน การปฏิบัติธรรมนั้นก็ไม่สมควรแก่ธรรม ก็ไม่สำเร็จประโยชน์ ต่อเมื่อไม่ปฏิบัติให้ผิดไปตามโลก ไม่ปฏิบัติไปตามความเห็นผิดของตน แต่ว่าใช้ศรัทธาคือความเชื่ออันถูกต้อง คือเป็นความเชื่อที่เป็นญาณสัมปยุต ประกอบ

ด้วยญาณคือความหยั่งรู้ ทั้งประกอบด้วยปัญญาคือความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องดั่งนี้แล้ว การปฏิบัตินั้นจึงจะชื่อว่าการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ข้อนี้เป็นสิ่งสำคัญของผู้ปฏิบัติทุก ๆ คน

เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องปลูกศรัทธาคือความเชื่ออันถูกต้องในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันเรียกว่าศรัทธาคือความเชื่อในความตรัสรู้ของพระองค์ เรียกว่าเชื่อปัญญาของครู เมื่อเชื่อปัญญาของครูแล้วก็จะทำให้ตั้งใจฟังคำสั่งสอนของครู ทำความเข้าใจไว้ก่อนว่า คำสั่งสอนของครูนั้นถูกต้อง เพราะครูเป็นผู้ที่รู้จริง เมื่อรู้จริงก็ต้องถูกต้อง แม้ว่าจะยังไม่เข้าใจ เพราะยังมิได้ปฏิบัติให้ได้ให้ถึง ก็ทำศรัทธาคือความเชื่อไว้ก่อน เหมือนอย่างคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอนถึงเรื่องกรรมและผลของกรรม ทรงสั่งสอนถึงโลกุตตรธรรม ธรรมที่เหนือโลกคือมรรคผลนิพพาน แม้ว่าจะยังไม่ได้ญาณหรือปัญญารู้อดีตรู้อนาคตรู้ปัจจุบัน อันจะหยั่งทราบถึงผลของกรรมได้ และยังมิได้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานอันเป็นโลกุตตรธรรม เพราะยังอยู่ในโลก ยังอยู่กับโลกียะคือสิ่งทั้งหลายที่พัวพันอยู่ในโลก ก็ทำความเชื่อเอาไว้ก่อน ว่ากรรมและผลของกรรมมีจริงตามที่ทรงสั่งสอนและโลกุตตรธรรมมรรคผลนิพพานมีดั่งนี้เป็นศรัทธา แต่ศรัทธาความเชื่อดั่งนี้เรียกว่าเป็นอธิโมกข์ คือน้อมใจเชื่อไปก่อนโดยที่ไม่ได้รู้ไม่ได้เห็นด้วยตนเอง แต่ก็ต้องใช้วิจารณญาณ คือความพิจารณาให้เกิดความหยั่งรู้ไปโดยลำดับตามเหตุและผล เพราะว่าเมื่อพิจารณาตามเหตุและผลโดยลำดับแล้ว

ย่อมจะทำให้ได้ความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องอันเป็นตัวปัญญาไปโดยลำดับ และเมื่อได้ปัญญาไปโดยลำดับแล้วก็จะทำให้ความเชื่อที่เป็นศรัทธานั้นเป็นญาณสัมปยุต ประกอบด้วยญาณคือความหยั่งรู้ไปด้วย

ก็เป็นอันว่าต้องอาศัยศรัทธาและอาศัยปัญญาควบคู่กันไป แต่ว่าถ้าหนักไปในทางใดทางหนึ่งเกินไป คือหนักไปในทางศรัทธาคือความเชื่อเท่านั้น ไม่ใช้ปัญญาพิจารณา ก็จะกลายเป็นคนศรัทธา-จริตคือมีความเชื่อเป็นเจ้าเรือน อันทำให้ขาดปัญญา หรือว่าถ้าจะหนักไปในทางปัญญาเท่านั้น คือจะต้องรู้ต้องเห็นจึงจะเชื่อ ไม่เช่นนั้นไม่ยอมเชื่อ ก็จะกลายเป็นพุทธิจริต คือมีความรู้เป็นเจ้าเรือน เมื่อเป็นดั่งนี้ก็เป็นโทษเหมือนกัน เพราะว่าจะทำให้ไม่ยอมรับปฏิบัติในสิ่งที่ถูกอันตนเองยังไม่รู้ เพราะว่าอันความรู้ของแต่ละบุคคลนั้นเมื่อยังมีอวิชชาโมหะอยู่ ย่อมประกอบด้วยความรู้ผิดเข้าใจผิดอยู่อีกเป็นอันมาก แม้เพียงเป็นเรื่องที่จะพึงรู้ด้วยตาด้วยหูก็ตาม สิ่งที่ตาของตนเองยังไม่ได้เห็นและที่ยังไม่ได้ยินไม่ได้ฟังก็ยังมีอยู่อีกเป็นอันมาก และอันที่จริงนั้น สิ่งที่ตนเองมิได้เห็นสิ่งที่ตนเองไม่ได้ยินเป็นต้น มีอยู่มากมายกว่าที่ได้เห็นกว่าที่ได้ยิน เพราะฉะนั้น จึงต้องมีการคิดกล้องสำหรับส่องสิ่งที่ละเอียดที่สุดที่ตามองไม่เห็นให้เห็น หรือว่าใช้เครื่องสำหรับที่จะทำให้ได้ยินสิ่งที่อยู่ไกล ๆ ให้ได้ยินดังที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ลำพังความรู้ของตนเองไม่พอ จึงต้องอาศัยศรัทธาความเชื่อจากคำสั่งสอนของท่านผู้รู้ในเรื่องนั้น ๆ แต่ก็ต้องใช้วิจารณญาณ คือความพิจารณาไตร่ตรองไปตามเหตุผล

ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เป็นตัวปัญญาของตนเองขึ้นไปโดยลำดับ เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็จะทำให้เกิดการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงได้ทรงสั่งสอนให้มีทั้งศรัทธาให้มีทั้งปัญญาดังกล่าว และก็ทรงสั่งสอนให้ไต่ถามสอบค้นในสิ่งที่สงสัย ในสิ่งที่มีปัญหา เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องยิ่ง ๆ ขึ้นไป การไต่ถามการค้นคว้าจึงเป็นสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ มิใช่ว่าจะเป็นตัววิจิกิจฉาซึ่งเป็นนิวรณ์เป็นตัวกิเลสไปทั้งหมด ส่วนที่เป็นตัววิจิกิจฉาซึ่งเป็นนิวรณ์นั้นเป็นไปในอีกลักษณะหนึ่ง เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้มีปริปุจฉา คือไต่ถาม ค้นคว้า สอดส่อง พิจารณาให้มีความรู้ความเข้าใจ ในเมื่อไม่ต้องด้วยเหตุผลแล้ว ก็ยังไม่ยอมรับเชื่อถือคือปฏิบัติ ต่อเมื่อต้องด้วยเหตุผลจึงยอมรับนับถือปฏิบัติ เพราะว่าพุทธศาสนาที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ดังที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้น ว่าทรงสั่งสอนให้รู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็น อันหมายความว่าเป็นข้อที่รู้ได้ และมีเหตุอันจะพิจารณาให้เห็นจริงได้ ทั้งมีปาฏิหาริย์คือปฏิบัติได้สมจริงดังที่ได้กล่าวแล้ว จึงไม่พ้นวิสัยของปัญญาที่จะสอดส่องพิจารณา และเมื่อได้ปัญญาคือความรู้ความเห็นของตนเอง เป็นสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบขึ้นแล้ว นั่นแหละจึงจะเข้าขั้นที่สามารถที่จะบรรลุถึงมรรคผลนิพพานอันเป็นโลกุตตรธรรมได้ เพราะฉะนั้น ปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในเบื้องต้นศรัทธาอาจจะนำ แต่เมื่อปฏิบัติไป ๆ ต้องให้ปัญญานำแต่ก็ต้องอาศัยศรัทธาตามเหมือนกัน จึงจะบรรลุผลจนถึงที่สุด

ตามที่กล่าวดั่งนี้ เป็นข้อปฏิบัติที่พึงปฏิบัติทั่วไป และศรัทธาปัญญาดังกล่าวนี้มิใช่เป็นศรัทธาปัญญาของบุคคลที่เป็นศรัทธาจริต หรือเป็นพุทธิจริต แต่เป็นปัญญาเป็นศรัทธาของผู้ปฏิบัติธรรมอันถูกต้อง

ได้กล่าวแล้วว่าในการปฏิบัติธรรมนี้ จิตเป็นสิ่งสำคัญ พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ในพระธรรมบทว่า ผนฺทนํ จปลํ จิตฺตํ เป็นต้น ที่แปลความว่า จิตดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายรักษายากห้ามยาก ผู้มีปัญญาย่อมกระทำให้ตรงได้ เหมือนดังช่างศรดัดลูกศร ปลาที่บุคคลจับยกขึ้นจากที่อยู่คือน้ำ วางไว้บนบก ย่อมดิ้นรนฉันใด จิตนี้ที่บุคคลยกขึ้นสู่สมถะวิปัสสนา เพื่อละบ่วงแห่งมารก็ย่อมดิ้นรนฉันนั้น ดั่งนี้ ข้อนี้ตรัสสั่งสอนให้ทุก ๆ คนทราบภาวะของจิตสามัญซึ่งยังมิได้อบรมว่าจะต้องดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย รักษายากห้ามยาก และแม้ว่าจะยกจิตขึ้นสู่สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ก็ยังดิ้นรนอยู่นั่นแหละ คือดิ้นรนเพื่อจะกลับไปสู่บ่วงของมาร เพราะว่าที่ยกจิตขึ้นสู่กรรมฐานนั้น ก็คือยกจิตขึ้นจากบ่วงของมาร เหมือนอย่างที่ยกปลาขึ้นจากน้ำ วางไว้บนบก ปลาก็ดิ้น เมื่อยกจิตขึ้นจากบ่วงของมาร จิตก็ย่อมดิ้น ปลาดิ้นก็เพื่อที่จะลงน้ำ อันเป็นความถูกต้อง เป็นคุณแก่ปลา แต่จิตดิ้นเพื่อที่จะไปสู่บ่วงของมาร เป็นความไม่ถูกต้อง เป็นโทษแก่จิต แต่ผู้มีปัญญาก็ทำจิตของตนให้ตรงได้ เหมือนอย่างช่างศรดัดลูกศร อันช่างศรดัดลูกศรนั้นก็ตัดไม้มาจากป่า มาถากไสเอาเปลือกออก ทาน้ำมัน ย่างไฟ

ใส่เข้าไปในง่ามไม้ดัดไม้ที่คดที่งอก็จะตรงได้ทำเป็นลูกศรได้ จิตก็เช่นเดียวกัน อยู่ในบ่วงของมาร อันหมายถึงว่าอยู่ในกามคุณารมณ์ทั้งหลายโดยปรกติ เมื่อยกจิตขึ้นจากบ่วงของมารไปสู่กรรมฐานก็จะต้องถากเอาเปลือกออก กล่าวคือต้องอาศัยธุดงควัตรบ้าง อยู่ป่าบ้างเป็นต้น จะต้องทาน้ำมันก็คือจะต้องอาศัยศรัทธา อาศัยปัญญาจะต้องย่างไฟก็คือจะต้องใช้ความเพียรทางกายทางวาจาทางใจจะต้องใส่เข้าไปในง่ามไม้ดัดก็คือจะต้องใส่เข้าไปในสมถกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานดั่งนี้ แต่แม้เช่นนั้นในทีแรกก็ยังดิ้นอยู่ เหมือนอย่างปลาที่จับจากน้ำวางไว้บนบกก็ยังดิ้นอยู่ ในคำอุปมาถึงปลานี้มุ่งอุปมาจำเพาะให้เห็นในความดิ้นของจิตเทียบกับความดิ้นของปลาเพราะว่าเป็นธรรมดาของจิตเมื่อยังไม่ได้อบรมก็จะต้องเป็นอย่างนั้น

ยังมีอุปมาอีกอย่างหนึ่งที่ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่า ลูกวัวที่วิ่งซุกซน เจ้าของก็จับเอาเชือกผูกเข้าไว้กับหลัก ทีแรกลูกวัวนั้นก็วิ่งไปทางโน้นก็วิ่งไปทางนี้ แต่ว่าก็ไปไกลเกินเชือกไม่ได้ บางทีก็ต้องวิ่งวนหลักอยู่ และในที่สุดลูกวัวนั้นเหนื่อย ก็ต้องลงนอนพักอยู่ที่โคนหลักนั้นเอง ก็เปรียบเหมือนอย่างจิตที่ตั้งสติผูกไว้กับอารมณ์ของกรรมฐาน เช่นลมหายใจเข้าออก ในทีแรกจิตก็จะวิ่งไปทางโน้นไปทางนี้ แต่เมื่อมีสติผูกอยู่ก็จะวิ่งไปไม่ได้ไกล เพราะสติจะคอยดึงเอาไว้ และเมื่อสติไม่ขาด ในที่สุดจิตนี้เองก็จะนิ่งสงบอยู่ เหมือนอย่างลูกวัวที่นอนสงบอยู่ที่โคนเสา จิตก็จะนิ่งสงบอยู่ที่อารมณ์ของกรรมฐานที่ตั้งเอาไว้เช่นในลมหายใจเข้าออก เหมือนอย่างว่านิ่งสงบอยู่ที่

ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ตัวจิตเองอันเป็นภายใน ลูกวัวเหมือนกันถ้าเชือกไม่ขาดก็วิ่งไปไม่ได้ไกล เหนื่อยก็ต้องนอนพัก ที่โคนเสา จิตก็ต้องสงบอยู่ที่อารมณ์ของกรรมฐาน และเมื่อเป็นดั่งนี้ แล้ว ก็จะได้ปีติได้สุขในกรรมฐาน จิตก็ไม่อยากจะวิ่งไปไหนเพราะ สบายเสียแล้ว เมื่อสบายเสียแล้วก็ไม่อยากจะไปไหน อยู่กับอารมณ์ ของกรรมฐานนั้นเอง เพราะฉะนั้น เมื่อไม่ละความเพียรที่จะปฏิบัติ แล้ว ย่อมจะได้สมาธิได้ปัญญา อันจะนำให้ปฏิบัติในธรรมของ พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นประโยชน์เป็นธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป